

Nützliche Links

- Komplette Hilfeseite - help.fitbit.com
- Benutzerhandbücher - help.fitbit.com/manuals
- Trage- und Pflegetipps - fitbit.com/global/us/product-care

Fitbit-App

Lade die Fitbit-App herunter und installiere sie:

- [Apple App Store](#)
- [Google Play Store](#)

Unter fitbit.com/devices kannst du überprüfen, ob dein Telefon oder Tablet kompatibel ist.

Updates

Achte darauf, dass dein Fitbit-Gerät, dein Smartphone und die Fitbit App auf dem neuesten Stand sind.

Fitbit-Gerät

1. Öffne die Fitbit App, während sich dein aufgeladenes Fitbit-Gerät in der Nähe befindet.
2. Tippe auf den Tab „Heute“ > Geräte > das Bild deines Geräts.
3. Tippe auf die pinke Schaltfläche Aktualisieren. Diese Option wird nur angezeigt, wenn ein Update verfügbar ist.
4. Befolge die Anleitung auf dem Bildschirm und achte darauf, dass sich das Gerät während des Updates in der Nähe deines Smartphones, Tablets oder Computers befindet. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf deinem Gerät und in der Fitbit-App angezeigt. Die Aktualisierung kann bis zu einer Stunde oder länger dauern.

Wenn beim Aktualisieren deines Geräts Probleme auftreten, lies den Hilfeartikel [Warum kann ich mein Fitbit-Gerät nicht aktualisieren?](#)

Fitbit App

Aktualisiere die Fitbit-App auf die gleiche Weise, wie du andere Apps auf deinem Telefon aktualisierst. Je nach deinen Einstellungen werden Apps möglicherweise auch automatisch aktualisiert.

Hinweis: Bei älteren Versionen der Fitbit App (3.00–3.90 und 4.00–4.21) kann es nach dem 30. September 2024 zu Problemen kommen. Es ist ein Update auf die aktuelle Version (4.22 oder höher) erforderlich. Wenn du auf neuere Versionen der App aktualisieren möchtest, benutze ein [kompatibles iPhone oder Android-Gerät](#).

Android

1. Öffne die Play Store App.
2. Tippe auf das Menüsymbol.
3. Tippe auf **Meine Apps und Spiele**. Wenn ein Update verfügbar ist, wird es in der Fitbit App in der Liste Updates angezeigt.
4. Tippe auf **Aktualisieren**.

Wenn deine Apps automatisch aktualisiert werden, kannst du in der Liste **Vor Kurzem aktualisiert** oder **Auf dem neuesten Stand** feststellen, ob die Fitbit App aktualisiert wurde.

Wenn du wissen möchtest, welche Version der Fitbit App du hast, tippe auf den Tab „Heute“ > auf dein Profilbild > **Hilfe**. Die App-Version ist oben zu finden.

iPhone

1. Öffne den Apple App Store.
2. Tippe auf dein Profilbild.
3. Scrolle nach unten, um zu sehen, ob ein Update für die Fitbit App verfügbar ist (unter **Verfügbare Updates** oder **Anstehende automatische Updates**).
4. Tippe auf **Aktualisieren**.

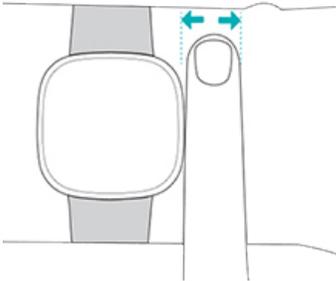
Wenn deine Apps automatisch aktualisiert werden, kannst du auf dem Tab **Vor Kurzem aktualisiert** feststellen, ob die Fitbit App in letzter Zeit aktualisiert wurde.

Wenn du wissen möchtest, welche Version der Fitbit App du hast, tippe auf den Tab „Heute“ > auf dein Profilbild > **Hilfe**. Die App-Version ist oben zu finden.

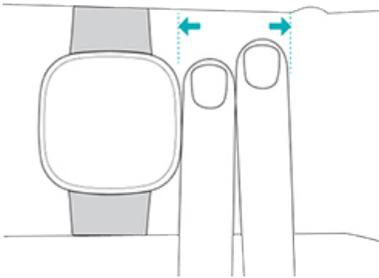
Herzfrequenzmessung

Für eine genauere Herzfrequenzmessung:

- Trage dein Fitbit-Gerät an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Wenn du nicht trainierst, trage dein Gerät etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.



- Trage dein Gerät während des Trainings etwas enger und höher, damit es besser sitzt.



Schritte

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Schrittzahl und die Entfernungen ungenau sind, vergewissere dich, dass die folgenden Punkte in der Fitbit-App korrekt sind:

- Deine Handgelenk-Einstellungen
- Deine Größe

Etagen

Dein Gerät ist so konstruiert, dass es Druckänderungen aufgrund von Höhenunterschieden erkennt. Druckänderungen aufgrund von anderen Ursachen (beispielsweise durch einen Windstoß, eine Wetteränderung oder das Öffnen einer Tür) können jedoch gelegentlich dazu führen, dass dein Gerät zusätzliche Etagen aufzeichnet. Dein Gerät verzeichnet eine Etage, wenn du etwa 3 Meter hoch gestiegen bist.

GPS

- Versuche, das Band eine Position lockerer zu machen.
- Wenn du GPS zum ersten Mal in einem Gebiet nutzt, kann die Verbindung zu den GPS-Satelliten einige Minuten dauern. Dicht bewaldete Gebiete und hohe Gebäude können dazu führen, dass die Verbindung mit den GPS-Satelliten länger dauert.
- Wenn das GPS beim ersten Mal keine Verbindung hergestellt konnte, warte 5 Minuten, bevor du das Training erneut startest.
- (Charge 4, Charge 5 und Charge 6) Wenn dein Tracker keine Verbindung zu den GPS-Satelliten herstellt, beende das Training, ändere den GPS-Modus auf Telefon-GPS und starte das Training erneut.
- Um die Zeit zu verkürzen, die dein Gerät zum Aufbau einer Verbindung zu den GPS-Satelliten benötigt, halte deinen Arm beim Aufbau der GPS-Verbindung und beim Starten einer Trainingseinheit in der Nähe deines Kopfes parallel zum Körper und mindestens 5 cm von dir entfernt.



Synchronisierung

Anforderungen

- Unter fitbit.com/devices kannst du feststellen, ob dein Gerät kompatibel ist.
- Überprüfe, ob dein Telefon, dein Fitbit-Gerät und die Fitbit-App auf dem neuesten Stand sind.
- Dein Telefon muss mit einem Mobilfunknetz oder Wi-Fi verbunden sein und die Bluetooth-Einstellungen müssen aktiviert sein.
- Wenn du mehr als ein Smartphone oder Tablet zum Synchronisieren verwendest, stelle sicher, dass das andere Gerät nicht in der Nähe ist.

Fehlerbehebung bei der Synchronisierung

1. Erzwingen das Beenden der Fitbit-App auf deinem Telefon.
2. Gehe in deinem Telefon zu **Einstellungen** > **Bluetooth**, deaktiviere Bluetooth und aktiviere es anschließend wieder.
3. Öffne die Fitbit-App und versuche, dein Gerät zu synchronisieren.
4. Wenn sich dein Gerät nicht synchronisieren lässt, starte es neu.

Tipps zur Fehlerbehebung für iPhones

Systembenachrichtigungen teilen

1. Tippe auf **Einstellungen** > **Bluetooth** > ⓘ neben dem Namen deines Fitbit-Geräts.
2. Schalte **Systembenachrichtigungen teilen aus** und dann wieder **ein**.

Vorschau anzeigen

Tippe auf **Einstellungen** > **Benachrichtigungen**. Stelle sicher, dass **Vorschau anzeigen** auf **Immer** oder **Wenn freigeschaltet** eingestellt ist.

App-Benachrichtigungseinstellungen

Tippe für jede App, die Benachrichtigungen sendet, auf **Einstellungen** > **Benachrichtigungen** > den Namen der App und überprüfe diese Einstellungen:

- **Zulassen von Benachrichtigungen**: Ein
- **Warnungen** > **Benachrichtigungscenter**: Ein
- **Vorschau anzeigen**: **Immer** oder **Wenn freigeschaltet**

Benachrichtigungen

Schau auf dein Smartphone

- Dein Smartphone muss darf maximal 9 Meter von deinem Fitbit-Gerät entfernt sein.
- Du siehst keine SMS-Benachrichtigungen, wenn die Konversation auf deinem Smartphone geöffnet ist.
- Du siehst keine Benachrichtigungen, wenn du Einstellungen wie „Fokus“, „Nicht stören“, „Ruhezeiten“ oder „Fahrmodus“ auf deinem Smartphone aktiviert hast.

Fitbit-Gerät auswählen

- Auf deinem Fitbit-Gerät werden keine Benachrichtigungen angezeigt, wenn du die Einstellung **Nicht stören** oder den **Schlafmodus** eingeschaltet hast.
- Tippe bei aktivierter Gerätesperre auf den Bildschirm deines Fitbit-Geräts, um dein Gerät zu entsperren.

Tipps zur Fehlerbehebung für Android

- Schalte Beschränkungen bzw. Begrenzungen für Apps, die im Hintergrund laufen ab:

1. Gehe zu **Apps und Benachrichtigungen** > **Fitbit-App**.
2. Tippe auf **Hintergrundbeschränkungen** oder **Hintergrundbegrenzungen**, um diese Einstellung auszuschalten.

- Deaktiviere die Einschränkungen des Akkus:

1. Gehe zu **Apps** > **Fitbit-App** > **Erweitert** > **Akku** > **Akku-optimierung**.
2. Ändere die Ansicht zu **Alle Apps**.
3. Suche nach der Fitbit-App und wähle **Nicht optimiert**.

- Aktiviere die Standortdienste, und erlaube der Fitbit-App den Zugriff auf deinen Standort. Warum fordert die Fitbit-App mich auf, Standortdienste zu aktivieren?

Anweisungen zum Neustart

Ace 2- und Inspire-Serie

1. Schließe dein Gerät an das Ladekabel an.
2. Drücke und halte die Taste bzw. Tasten am Tracker 5 Sekunden lang gedrückt.

Charge 3 und Charge 4

1. Schließe das Ladekabel an die Schnittstelle auf der Rückseite deines Trackers an.
2. Drücke die Taste auf dem Tracker, und halte sie 8 Sekunden lang gedrückt.

Charge 5 und Luxe

1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“ zu finden.
2. Öffne die Einstellungen-App > **Gerät neu starten** > **Neu starten**.

Sense- und Versa-Serie

Drücke die Taste und halte sie zehn Sekunden lang gedrückt.

Erwartete Akkulaufzeit

Fitbit Sense*
Fitbit Sense 2*
Fitbit Versa 2*
Fitbit Versa 3*
Fitbit Versa 4*
Mehr als 6 Tage

Fitbit Versa
Fitbit Versa Lite Edition
Mehr als 4 Tage

Fitbit Ace 3
Bis zu 8 Tagen

Fitbit Inspire 2
Fitbit Inspire 3*
Bis zu 10 Tage

Fitbit Ace und Fitbit Ace 2
Fitbit Alta
Fitbit Blaze
Fitbit Charge 2
Fitbit Flex 2
Fitbit Ionic*
Fitbit Inspire
Fitbit Inspire HR
Fitbit Luxe
Bis zu 5 Tage

Fitbit Alta HR
Fitbit Charge 3
Fitbit Charge 4*
Fitbit Charge 5*
Fitbit Charge 6*
Bis zu 7 Tage

Fitbit One
Bis zu 2 Wochen

Fitbit Zip
Bis zu 6 Monate

Fitbit Flyer
6 Stunden Spielzeit

* Die Nutzung von Funktionen wie dem Always-On-Display und GPS erfordert ein häufigeres Aufladen.

Leeres Display

1. Reinige und trockne das Gerät.
2. Verwende ein anderes Ladegerät.
3. Lass das Gerät für 30 Minuten am Ladegerät.
4. Starte das Gerät neu. Wie starte ich mein Fitbit-Gerät neu?

Falsche Anzeige

Bei einigen Ziffernblättern von Drittanbietern kann es vorkommen, dass diese verwirrende Meldungen oder fehlerhafte Statistiken anzeigen. Falls ein Neustart des Geräts das Problem nicht behebt, ändere das Ziffernblatt. Wie ändere ich das Ziffernblatt auf meinem Fitbit-Gerät?

Tipps bei einer kurzen Akkulaufzeit

Wenn ein Kunde Probleme mit einer kurzen Akkulaufzeit hat, versuche Folgendes:

Anzeigeeinstellungen

- Ziehe in Betracht, dein Zifferblatt zu ändern, da animierte Zifferblätter möglicherweise häufiger aufgeladen werden müssen.
- Verdunkle den Bildschirm oder aktiviere die automatische Helligkeit.
- Verhindere, dass sich der Bildschirm jedes Mal einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
- Auf bestimmten Fitbit-Geräten kannst du die Einstellung für die **Bildschirm-Ausschaltzeit** ändern und so die Zeitspanne festlegen, die dein Bildschirm eingeschaltet bleibt.
- Deaktiviere die Einstellung für das Always-on-Display auf Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, Sense, Sense 2, Versa 2, Versa 3 und Versa 4.

Benachrichtigungen einschränken

- Deaktiviere nicht benötigte Benachrichtigungen

Ändere die Funktionen, die du nutzt

- Reduziere den Einsatz von Musiksteuerung, Musik-Apps, der Anrufannahme am Handgelenk, dem kontaktlosen Bezahlen und verbundenem oder integriertem GPS.
- Die Erfassung von SpO2-Daten kann häufigeres Aufladen erforderlich machen.
- Nutze das GPS deines Smartphones mit Charge 4, Charge 5 und Charge 6, damit sich der Tracker mit den GPS-Sensoren deines in der Nähe befindlichen Handys verbinden kann.
- Deaktiviere die Einstellung der Tastensperre auf Inspire 2 und Inspire 3.